TUNTURI®

From the **Heart**

C45

OWNER'S MANUAL	**2 - 10**
BETRIEBSANLEITUNG	**11 - 20**
MODE D'EMPLOI	**21 - 30**
HANDLEIDING	**31 - 40**
MANUALE D'USO	**41 - 49**
MANUALE DEL USUARIO	**50 - 58**
BRUKSANVISNING	**59 - 67**
KÄYTTÖOHJE	**68 - 75**

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

DEUTSCH

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	11
MONTAGE	12
TRAINIEREN MIT TUNTURI	12
KONSOLE	13
WARTUNG	19
TECHNISCHE DATEN	20

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITS-HINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten.

Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.
- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90% überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

SICHERHEITSHINWEIS FÜR GERÄTE MIT ELEKTRISCHER STROMVERSORGUNG
Vergewissern Sie sich vor dem Anschließen des Geräts an das Stromnetz, dass die örtliche Netzspannung mit der Angabe auf dem Typschild übereinstimmt. Das Gerät arbeitet mit 230 Volt oder 115 Volt (Ausführung für Nordamerika).

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Schließen Sie das Gerät nicht über Verlängerungskabel an das Stromnetz an. Trennen Sie das Gerät nach dem Training stets vom Netz.

So vermindern Sie die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Personenschäden:
1. Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie bei Nichtverwendung den Netzstecker des Geräts ab. Ziehen Sie den Netzstecker ebenfalls ab, bevor Sie das Gerät warten, reparieren oder transportieren.
2. Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder anderen brennbaren Materialien. Andernfalls kann das Gerät zu heiß werden, und es besteht die Gefahr von Bränden, Stromschlägen und Personenschäden.
3. Schließen Sie das Gerät nicht an das Stromnetz an und nehmen Sie es nicht in Betrieb, wenn Netzkabel oder Gerät in irgendeiner Weise beschädigt sind.
4. Schließen Sie das Gerät nicht im Freien oder an einem feuchten Ort an das Stromnetz an und nehmen Sie es dort auch nicht in Betrieb.
5. Achten Sie auf ausreichenden Abstand zwischen dem Netzkabel und heißen Gegenständen.
6. Verlegen Sie das Netzkabel nicht unter dem Teppich,

und stellen Sie keine Gegenstände auf das Kabel. Achten Sie außerdem darauf, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.
7. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Kabel zwischen Umspanner und Gerät vor (indem Sie es beispielsweise verlängern).

HINWEIS ZUM ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

Packen Sie das Gerät zunächst aus. Eine detaillierte Montageanleitung finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Folgen Sie der Anleitung in der vorgegebenen Reihenfolge.

Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau zunächst den Lieferumfang. Wenden Sie sich bei fehlenden Teilen an Ihren Händler, und nennen Sie ihm die Typenbezeichnung und Seriennummer des Geräts sowie die Ersatzteilnummer des fehlenden Teils. Eine Ersatzteilliste finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Die Hardware-Komponenten sind in der Ersatzteilliste mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet. Die Richtungsangaben links, rechts, vorn und hinten gehen von der Trainingsposition aus. Verwahren Sie die Montagewerkzeuge, um sie bei Bedarf zur Hand zu haben (zum Beispiel zum Verstellen des Geräts). Es sei darauf hingewiesen, dass für den Zusammenbau des Geräts eine zweite Person benötigt wird.

Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, das die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transports aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm. Außerdem wird empfohlen, das Paket auf einer Schutzmatte zu öffnen und das Produkt dort zusammenzubauen.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG AUF

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit dem C45 ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können.

Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden.

Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist. Während des Trainings immer an den Handgriffen oder Handstütze festhalten. Während des Trainings immer die Füsse auf den Fussbrettern behalten.

Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft. Mit ruhigem Tempo und geringem Belastung beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen. Dabei den Kopf hoch und Nacken und Rücken gerade halten. Sicherstellen, dass sich die Füsse etwa in der Mitte des Trittbretts befinden. Den Körperschwerpunkt unabhängig von der verwendeten Handstütze immer aud die unteren Gliedmassen verlagern.

Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen. Durch Einstellung des Tretwiderstandes und des Trainingstempos können verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Die Herzfrequenzmessung beim C45 erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät von Polar. Der Polar-Empfänger ist bereits eingebaut.
Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

⚠ BITTE BEACHTEN!

Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m. an den Empfänger übertragen. Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder

anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m. voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenz-empfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird.

Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

PULSMESSUNG MIT DEN SENSOREN IN DEN HANDSTÜTZEN

Die Pulsmessung beruht auf der Kontrolle Ihres Kreislaufs in den äusseren Blutgefässen. Hierzu werden die Sensoren in den Handstützen benutzt, die die Pulsschläge immer dann messen, wenn der Gerätebenutzer gleichzeitig die beiden in den Handstützen angebrachten Sensoren berührt. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Tunturi empfielt jedoch, immer wenn eine höchst zuverlässige Herzfrequenzmessung wichtig ist, den Polar-Sendergurt zu verwenden.

HERZFREQUENZBEREICHE

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 – ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60% der maximalen Herzfrequenz
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70% der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80% der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

KONSOLE

TASTEN

1. FUNKTIONSTASTEN (BACK/STOP)
Verwenden Sie die Taste BACK/STOP, um zum Hauptmenü zurückzugelangen. Während des Trainings können Sie die Trainingseinheit beenden oder vorübergehend anhalten, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

2. MP3-MODUS
Drücken Sie diese Taste, um in den MP3-Modus zu wechseln (das aktuelle Trainingsprogramm wird fortgesetzt), und drücken Sie die Taste erneut, um zum Training zurückzukehren.
- Der MP3-Player startet automatisch mit dem ersten Titel.
- Es werden die Dateiformate MP3, A64 und WAV unterstützt.

3. DAS MENÜ „MAIN“
Im Menü MAIN finden Sie die folgenden Trainingsprogramme: QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL, PROGRAMMES, T-RIDE™, T-TRAINER™, OWN TRAINING und FITNESS TEST.

4. BENUTZER/EINSTELLUNGEN
Drücken Sie die Taste USER, um das Menü USER zu öffnen. Das Menü USER enthält die folgenden Funktionen: CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER und SETTINGS.

5. DREHSCHALTER
Der Drehschalter funktioniert auf zweierlei Weise:
1. Drehschalter drehen. Wenn Sie den Drehschalter im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach unten oder nach rechts durchblättern und Einstellwerte oder Widerstand erhöhen. Wenn Sie den Drehschalter im

Gegenuhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach oben oder nach links durchblättern und Einstellwerte oder Widerstand verringern.
2. Drehschalter drücken. Indem Sie auf den Drehschalter drücken, bestätigen Sie die Auswahl, die Sie durch Drehen des Drehschalters vorgenommen haben. Sie können während des Trainings die y-Achse wechseln.

6. KLEINE TASTEN DES MP3-PLAYERS
Verringern Sie die Lautstärke mit der Taste **–**.
Springen Sie zum vorherigen Titel mit der Taste ⏮.
Spielen oder halten Sie einen Titel an mit der Taste ⏯.
Springen Sie zum nächsten Titel mit der Taste ⏭.
Erhöhen Sie die Lautstärke mit der Taste **+** .

⚠ **BITTE BEACHTEN:** MP3 oder BIT RATE (BITRATE) sollte im Bereich zwischen 32 kbps und 320 kbps liegen.

ANZEIGE
Während des Trainings werden die folgenden Werte angezeigt: Zeit, Entfernung, Energieverbrauch (Kalorien), Leistung (Watt), Herzfrequenz oder % der max. HF und Geschwindigkeit oder RPM.

BEDIENUNG DER KONSOLE
- Um die Konsole zu aktivieren, schließen Sie das Gerät ans Stromnetz an und drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu treten. In der Konsole wird daraufhin das Menü MAIN angezeigt. Wenn länger als 5 Minuten keine Taste gedrückt oder trainiert wird, schaltet sich die Konsole automatisch aus.
- Aufgezeichnete Werte werden bei einer Unterbrechung des Trainings für 5 Minuten im Benutzerspeicher gehalten; danach werden diese gelöscht. Ein unterbrochenes Training kann innerhalb von 5 Minuten durch erneutes Treten wieder aufgenommen werden.
- Im unteren Bereich der Anzeige werden Hinweise angezeigt. Durch Drücken des Drehschalters werden diese Hinweise ausgeblendet.

MENÜ USER
Sie können auf das Menü USER zugreifen, indem Sie die Taste USER drücken. Wir empfehlen Ihnen einen Benutzercode zu wählen und Ihre persönlichen Daten abzuspeichern. Diese Informationen werden u.a. bei der präziseren Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt. Gleichzeitig können Sie auch die bei dem Laufband verwendeten Maßeinheiten eingeben sowie die Gebrauchsgesamtwerte des Laufbands ablesen.
Wenn Sie einen Benutzernamen auswählen, können Sie persönliche Trainingseinheiten speichern und Herzfrequenzstufen in unterschiedlichen Farben anzeigen, wenn Sie ein Herzfrequenztraining durchführen. Nachdem Sie einen Benutzernamen eingegeben oder einen vorhandenen Benutzernamen ausgewählt haben, wird dieser rechts oben im Display eingeblendet. Sie können auch ohne Benutzernamen trainieren. In diesem Fall wird kein Benutzername rechts oben im Display angezeigt, und für die Trainingseinheit werden die Standardeinstellungen (40 Jahre, 70 kg, männlich) verwendet. Es können für maximal 5 Benutzer Daten gespeichert werden.

⚠ **WICHTIG!** Wenn Sie Trainingseinheiten anzeigen möchten, müssen Sie Ihren Benutzernamen auswählen. Sie können auch während einer Trainingseinheit einen Benutzernamen auswählen, indem Sie die Taste USER drücken und Ihren Benutzernamen auswählen. Die Trainingseinheit wird dadurch nicht unterbrochen. Nachdem Sie Ihren Benutzernamen ausgewählt haben, können Sie die Trainingsdaten wieder anzeigen, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.

⚠ **WICHTIG!** Wenn Sie die Trainingseinheit speichern möchten, müssen Sie einen Benutzernamen auswählen.

CREATE USER
So erstellen Sie einen Benutzer:
1. Drücken Sie die Taste USER. Das Menü USER wird angezeigt.
2. Wählen Sie CREATE USER aus, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Geben Sie Ihren Namen ein. Sie gelangen von einem Buchstaben zum nächsten, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie den ausgewählten Buchstaben durch Drücken des Drehschalters. Wenn Sie Ihren Namen eingegeben haben, wählen Sie OK aus, und drücken Sie anschließend den Drehschalter.
4. Wählen Sie die gewünschten Einheiten aus Metric (kg, km, kcal) oder die entsprechenden britischen Einheiten Imperial (lbs, miles, kcal). Treffen Sie Ihre Auswahl, indem Sie den Drehschalter drehen, und bestätigen Sie sie durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen automatisch zur nächsten Einstellung.
5. Wählen Sie die Zielanzeige für die eingegebenen Werte aus. Wenn Sie COUNT DOWN auswählen, werden die Werte angezeigt, die von Ihrem Zielwert in Richtung Null abfallen. Wenn Sie COUNT UP wählen, werden die Werte angezeigt, die in Richtung auf Ihren Zielwert zunehmen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters. Sie gelangen zur nächsten Einstellung.
6. Geben Sie Ihr Geschlecht ein, indem Sie den Drehschalter drehen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
7. Geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
8. Geben Sie Ihre Körpergröße ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
9. Geben Sie Ihr Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Auswahl.
10. Wählen Sie Drehzahl oder Geschwindigkeit. Normalerweise wird nur die Geschwindigkeit in km/h (oder ml) angezeigt. Optional kann an der Konsole auch die Anzeige der Drehzahl eingeschaltet werden. Wenn Drehzahl gewählt ist, wird abwechselnd die Geschwindigkeit und die Drehzahl (jeweils für 6 Sek.) angezeigt.
11. Wählen Sie zwischen HR oder % of max. HR. Bei normaler Herzfrequenzanzeige liegen die Werte zwischen 10-220 bpm (0 = aus). Bei % der max. HF liegen die Werte zwischen 5-100 (0 = aus).
12. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. In der Steuerung wird Ihre geschätzte maximale Herzfrequenz mit Hilfe der Formel „220 - Alter“ berechnet. Wenn Sie den genauen Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz kennen, können Sie die geschätzte maximale Herzfrequenz korrigieren, die von der Steuerung berechnet wurde.
13. Geben Sie Ihren anaeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz (80% der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue anaerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.
14. Geben Sie den aeroben Schwellenwert ein. Das Gerät berechnet Ihre geschätzte Schwellenherzfrequenz aufgrund Ihrer maximalen Herzfrequenz (60% der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre genaue aerobe Schwellenherzfrequenz kennen, können Sie die von der Steuerung berechnete Schätzung korrigieren.

⚠ **WICHTIG!** In der Steuerung können maximal 5 Benutzernamen gespeichert werden.

SELECT/CHANGE USER
Wenn Sie für sich einen Benutzernamen erstellt haben, aktivieren Sie ihn zu Beginn der Trainingseinheit. Wählen Sie hierzu SELECT/CHANGE USER aus, und bestätigen Sie die Auswahl mit dem Drehschalter.

EDIT USER
Wenn Sie EDIT USER auswählen, können Sie Ihre Benutzerdaten bearbeiten.

DELETE USER
Wenn Sie DELETE USER auswählen, können Sie Benutzer löschen. Aktivieren Sie den Benutzernamen, den Sie löschen möchten, und wählen Sie anschließend DELETE USER aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken.

SETTINGS
Wenn Sie SETTINGS auswählen, können Sie die Firmware-Version der Steuerung aktualisieren, den Displaykontrast ändern, die Gesamtwerte des Heimtrainers anzeigen und die Tastensignaltöne aktivieren bzw. deaktivieren.

MENÜ TRAINING (MENÜ „MAIN“)
Sie können das Menü TRAINING öffnen, indem Sie die Taste TRAINING drücken. Im Menü TRAINING können Sie eine der folgenden Trainingseinheiten auswählen, indem Sie den Drehschalter drücken:

QUICK START
Mit Hilfe der QUICK START (Schnellstart)-Taste gelangen Sie sofort zum MANUAL-Trainingsprogramm ohne Benutzereinstellungen.
1. Wählen Sie QUICK START aus. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehschalter drücken, und beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen.
2. Sie können den Widerstand (1 – 42 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

MANUAL
In der Betriebsart MANUAL können Sie die Belastung mit Hilfe des Drehschalters verringern oder erhöhen. In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung mit dem Drehschalter reduziert oder erhöht werden.
1. Wählen Sie MANUAL aus.
2. Wählen Sie Ihren Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters aus: TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke) oder ENERGY CONSUMPTION (Energieverbrauch). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Geben Sie den Zielwert für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50 – 1999 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand (1 – 42 Nm) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie den Widerstand oder die Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
5. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
6. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

TARGET HR (PULS-KONSTANTE)
Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.
1. Wählen Sie TARGET HR aus.
2. Geben Sie die Herzfrequenzstufe (80 – 220) für die Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50-1999 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Mit Hilfe des Drehschalters können Sie die Herzfrequenzstufe ändern (80 – 220). Während des Trainings können Sie Widerstand oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

WATT CONTROL
Wenn Sie das Programm WATT CONTROL auswählen, können Sie die gewünschte Leistung in Watt eingeben, d. h. die Tretleistung ist von den Pedalumdrehungen unabhängig. Die eingegebene Leistung kann auch während des Trainings geändert werden.
1. Wählen Sie WATT CONTROL aus.
2. Geben Sie die Leistungsstufe (20 – 350 Watt) mit Hilfe des Drehschalters ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit, Strecke oder Energieverbrauch gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Geben Sie die Zeit (10 – 180 Minuten), die Strecke (3 – 100 km) oder den Energieverbrauch (50 - 1999 kcal) ein. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand (20 – 350 Watt) mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern.

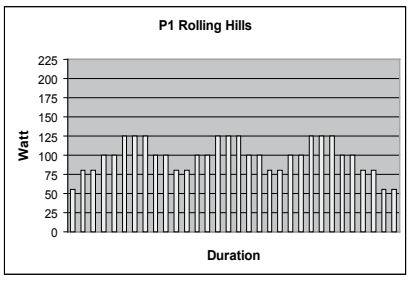
Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

PROGRAMMES (TRAININGSPROFILE)

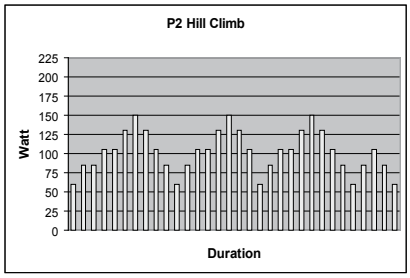
Die Form des Trainings, die in der Funktion PROGRAMMES angeboten wird, basiert auf individuellen, einzelnen vorprogrammierten Trainingsprofilen, in denen die Anforderungen in einer im voraus festgelegten Weise schwanken. Die Tretbelastung kann auch während des Trainings geändert werden.

1. Wählen Sie PROGRAMMES aus.
2. Wählen Sie ein Programm (Vorwahlprofile P1 bis P10 und Benutzerprofile P1 bis P10) mit Hilfe des Drehschalters aus. Die Profile P1 – P5 sind Leistungssteuerungsprogramme, während die Profile P6 – P10 Herzfrequenzprogramme sind, bei denen die Herzfrequenz gemessen werden muss. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
3. Wählen Sie die Zieldauer der Trainingseinheit aus, die nach Zeit oder Strecke gemessen wird. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
4. Geben Sie den Zielwert der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein: Zeit (10 – 180 Minuten) oder Strecke (3 – 100 km). Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
5. Starten Sie das Programm, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können den Widerstand mit Hilfe des Drehschalters erhöhen oder verringern. Während des Trainings können Sie Leistung oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen. Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Nach Erreichen des Trainingszielwertes ertönt ein Signalton. Sie können dennoch das Programm fortsetzen.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

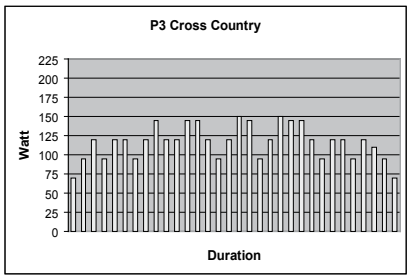
PROFIL P1. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungtsspitzen relativ niedrig sind aber lang andauern, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 98 Watt und die Höchstleistung 125 Watt.



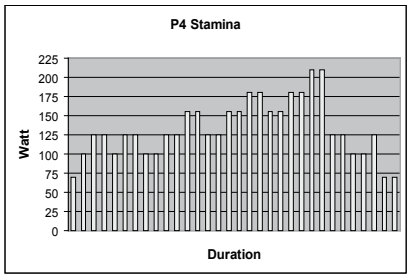
PROFIL P2. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 102 Watt und die Höchstleistung 150 Watt.



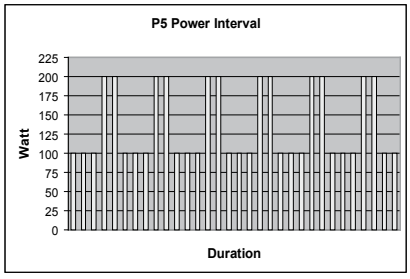
PROFIL P3. Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmässigen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 117 Watt und die Höchstleistung 150 Watt.



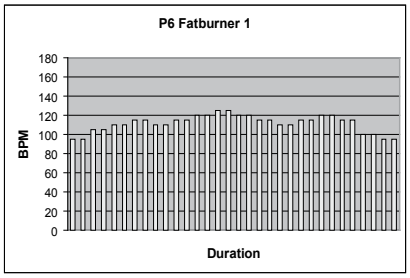
PROFIL P4. "Bergauf "-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die Durchschnittsleistung beträgt 133 Watt und die Höchstleistung 210 Watt.



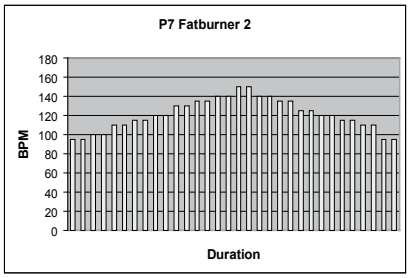
PROFIL P5. Regelmässig gestaltetes Leistungsin tervallprofil, bei dem der Unterschied zwischen Spitzen- und Grundleistungslevel klar erkennbar ist. Bei der vorprogrammierten Einstellung beträgt die durchschnittliche Leistung 138 Watt, die Spitzenleistung 200 Watt. Bitte beachten Sie, dass Sie bei diesem Profil Spitzen- und Basiswiderstand getrennt einstellen können.



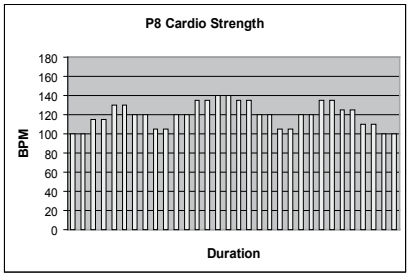
PROFIL P6. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 112 und die Höchsfrequenz 125.



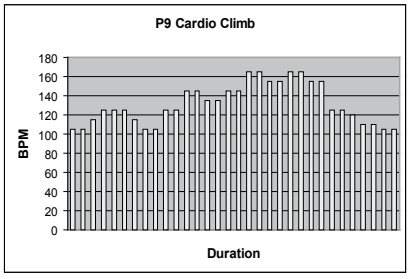
PROFIL P7. "Bergauf"-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmä(ig gesteigert wird um danach wieder gleichmä(ig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 121 und die Höchsfrequenz 150.



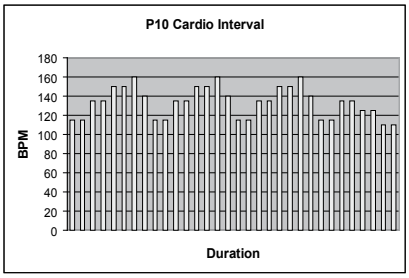
PROFIL P8. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmässig. Ein Profil für alle. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 120 und die Höchsfrequenz 140.



PROFIL P9. "Bergauf "-Pulsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 131 und die Höchsfrequenz 170.



PROFIL P10. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmä(ige Ausgleichsphase. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 133 und die Höchsfrequenz 160.



T-TRAINER™

T-Trainer™ ist ein Trainingsmodus für Ellipsentrainer. Es sind sechs verschiedene Bewegungsabläufe möglich, durch die das traditionelle Herz-/Kreislauftraining hin zum Muskeltraining erweitert wird.

T-Trainer™ hat sechs Preset-Trainingseinheiten. Jedes Trainingsprogramm beginnt mit einer Übung für die Arme. Nach jeder Trainingseinheit ist eine Abkühlphase vorgesehen (Free Ride). Im Modus Free Ride kann der Benutzer von der vorherigen Übung abkühlen und sich auf die nächste vorbereiten. Es gibt sechs verschiedene T-Trainer-Trainingseinheiten. Für jede Trainingseinheit ist ein Widerstand voreingestellt, dieser kann aber mittels Drehschalter angepasst werden. Hierbei werden auch die verbleibenden Trainingsprogramm angepasst.

	Name der Bewegung	Drehzahl/ Alarm-bereich für Geschwindig-keit	Hinweistext in der Anzeige	Voreingestellter Widerstand	Erzielter Effekt
0	Free Ride (Freie Fahrt)	<50 U/min <7,5 km/h 4,5 < mph	Free Movement, Slow Speed (Freie Bewegung, geringe Geschwindigkeit)	5	Abkühlen
1	Arm Push (Arm strecken)	45-55 U/min 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Push Arms (Vorwärtstritt 50 U/ min (7,5 km/h, 4,5 mph) Arme strecken)	15	Trizeps
2	Arm Pull (Arm ziehen)	45-55 U/min 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms (Vorwärtstritt 50 U/ min (7,5 km/h, 4,5 mph) Arme ziehen)	15	Bizeps
3	Pedal Forward (Vorwärtstritt)	55-65 U/min 8,3-9,8 km/h 5- 5.9	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Vorwärtstritt 60 U/min (9km/h, 5,4 mph), Oberkörper entspannen)	10	Oberschenkel, Kniesehnen, Bauchmuskeln, Rücken
4	Pedal Backward (Rückwärtstritt)	55-65 U/min 8,3-9,8 km/h 5- 5.9	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Rückwärtstritt 60 U/min (9 km/h, 5,4 mph), Oberkörper entspannen)	10	Oberschenkel, Kniesehnen, Bauchmuskeln, Rücken
5	Lean Forward (Nach vorne beugen)	65-75 U/min 8,3-11,3 km/h 5,9-6,8 mph	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed (Nach vorne beugen, 70 U/ min (10,5 km/h, 6,3 mph) Hände in fester Position)	8	Kniesehnen
6	Squat, 4 squats at time (Hocke, 4 Hocken hintereinander)	45-55 U/min 6,7- 8,3 km/h 4-5 mph	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat (Vorwärtstritt 50 U/ min (7,5 km/h, 4,5 mph) Hocke)	8	Oberschenkel, Po

Die Bewegungen werden immer folgendermaßen wiederholt: Arm strecken, Arm ziehen, Vorwärtstritt, Rückwärtstritt, Nach vorne beugen und Hocke. Die erste Trainingseinheit wird mit 1/6 bezeichnet, die zweite mit 2/6 usw. Nach jeder Trainingseinheit ist eine Abkühlphase (Free Ride) vorgesehen.

Jede Trainingseinheit dauert 2:00 Minuten, die Phase Free Ride 1:00 Minute. Durch Drücken von Enter (Drehschalter) kann der Benutzer die aktuelle Trainingseinheit überspringen und zur nächsten Einheit oder zum Free Ride wechseln. Wenn eine neue Trainingseinheit beginnt, wird für 10 Sekunden ein HINWEIS zur Ausführung angezeigt. Wenn der Benutzer nicht so schnell tritt, wie angegeben (U/min oder Geschwindigkeit liegt außerhalb der Grenzwerte), wird ein Warnton ausgegeben und der Text „Speed Up" (schneller treten) oder „Slow Down" (langsamer treten) zusätzlich zum rotierenden Richtungszeichen angezeigt.

Nach 10 Sekunden wird der HINWEIS ausgeblendet und die T-Trainer-Grafik angezeigt. Die Trainingshinweise sind weiterhin unten auf dem Bildschirm sichtbar. In der T-Trainer-Grafik wird der Widerstand dargestellt. Wenn der Benutzer nicht wie angegeben tritt (U/min oder Geschwindigkeit außerhalb der Grenzwerte), wird ein Warnton ausgegeben und der Text „Speed Up" (schneller treten) oder „Slow Down" (langsamer treten) unten auf dem Bildschirm angezeigt.

T-RIDE™

T-RIDE™ TRAINING simuliert das Fahrradfahren im freien Geländen. Während des Trainings können Sie die Gangschaltung (Drehschalter) benutzen und bekommen ein Höhenprofil angezeigt.

1. Wählen Sie T-RIDE™ aus.
2. Wählen Sie das Gelände aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie den Ausgangspunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
4. Geben Sie den Endpunkt der Trainingseinheit mit Hilfe des Drehschalters ein.
5. Beginnen Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Pedale betätigen. Sie können die Gänge (1 – 6) mit Hilfe des Drehschalters wechseln. Während des Trainings können Sie Höhenprofil oder Herzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters anzeigen. Die Herzfrequenz muss gemessen werden, damit sie angezeigt werden kann.
6. Wenn Sie die Route abgefahren haben, erklingt ein Signalton, und die Trainingseinheit wird beendet.
7. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, um die Trainingseinheit zu beenden. Sie können dann die Trainingseinheit beenden, indem Sie EXIT auswählen, die Daten der Trainingseinheit speichern, indem Sie SAVE AND EXIT auswählen, oder die Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie CONTINUE auswählen.

EIGENES TRAINING

Sie können bis zu 10 Trainingsprogramme erstellen und in den Benutzerprogrammen P1 bis P10 abspeichern.

SPEICHERUNG VON PROGRAMMEN

1. Beenden Sie die Trainingseinheit, indem Sie die Taste BACK/STOP drücken.
2. Wählen Sie SAVE AND EXIT aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl.
3. Geben Sie einen Namen für die Trainingseinheit ein, und bestätigen Sie ihn mit Hilfe des Drehschalters.

⚠ **WICHTIG!** Sie können nur Programme speichern, die länger als 10 Minuten dauern.

⚠ **WICHTIG!** Sie müssen einen Benutzernamen auswählen, um eine Trainingseinheit speichern zu können.

VERWENDEN GESPEICHERTER PROGRAMME

1. Wählen Sie OWN TRAINING (EIGENES TRAINING).
2. Wählen Sie eine Trainingseinheit aus der Liste. Edit (Bearbeiten) = stellen Sie mit dem Drehschalter die Trainigsdauer ein (entweder eine Zeit zwischen 10 - 180 Minuten oder eine Entfernung zwischen 3 - 10 km). Das Training beginnt, sobald Sie anfangen zu treten. Sie können den Schwierigkeitsgrad mit dem Drehschalter verändern.
3. Stoppen Sie das Training durch Drücken der Taste BACK/STOP. Sie können die Trainingseinheit mit EXIT beenden, diese mit SAVE AND EXIT speichern, oder das Training mit CONTINUE fortsetzen.

FITNESS TEST

Beim Cockpit-Konditionstest handelt es sich um einen mehrstufigen Test. Der Test beginnt bei leichtem Widerstand, aber je nach gewählter Testform wächst der Widerstand gleichmäßig. Ein mehrstufiger Test ist eine sichere und zuverlässige Weise unterhalb der maximalen Beanspruchung um das physische Konditionsniveau zu testen. Der Test läuft weiter, bis dass das individuelle Zielpulsniveau der Testperson (85% des maximalen Pulsniveaus) erreicht ist. Der Test setzt die Verwendung eines Pulsmessgürtels voraus: das Cockpit verfolgt im Verlauf des Tests die Veränderungen des Pulsniveaus und berechnet auf Grund dessen die maximale Sauerstoffau fnahmefähigkeit der Testperson. Die maximale Sauers toffaufnahmefähigkeit ihrerseits ist die beste Methode das physische Konditionsniveau zu bestimmen. Im Anschluss an den Test werden von der Steuerung verschiedene Informationen zu Ihrer Fitness bereitgestellt: Beschreibung und Zahlenwerte (ml/kg/min).

VORBEREITUNG AUF DEN TEST

1. Stellen Sie sicher, dass zu Ihrem Benutzernamen aktuelle Daten vorhanden sind. Diese werden von der Steuerung als Grundlage für den Fitnesstest verwendet.
2. Wählen Sie FITNESS TEST aus.
3. Wählen Sie die für Sie geeignetste Fitnesskategorie mit Hilfe des Drehschalters aus:
   a. inaktiv = keine sportliche Betätigung, schwache physische Kondition
   b. aktiv = sportliche Betätigung, durchschnittliche oder gute physische Kondition
   c. Sportler = betreibt aktiv Sport, gute oder ausgezeichnete Kondition
4. Die Anzeige zeigt die der jeweiligen Fitness-Kategorie entsprechende Testform an.
   a. Stufendauer = Dauer der Leistungslevels während des Tests
   b. Erste Belastung = Leistungslevel, von welchem der Test beginnt
   c. Stufenleistung = Leistungslevel pro Stufe (bestimmte Anzahl Watt); beim Test gibt es mehrere Stufen
5. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Drehschalters.
6. Gegebenenfalls können Sie Ihre Zielherzfrequenz mit Hilfe des Drehschalters korrigieren. Bestätigen Sie die Einstellungen mit Hilfe des Drehschalters. Wenn die Zielherzfrequenz unter 110 BPM liegt, werden keine Ergebnisse berechnet.
7. Sobald Sie die Herzfrequenz erreichen, die den Zielwert für diesen Test bildet, werden Sie über das Display informiert, dass Sie den Test beenden können. Starten Sie den Test, indem Sie den Drehschalter drücken.

DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. In der Anzeige erscheint die gewählte Testformstufe. Starten Sie den Test, indem Sie mit dem Treten beginnen.
2. Wenn Ihr Puls das Zielniveau erreicht hat, ertönt ein Signalton und in der Anzeige erscheint eine Benachrichtigung. Wir empfehlen Ihnen den Test an dieser Stelle zu beenden, aber falls Ihre Kondition hinreichend gut ist, können Sie den Test fortsetzen. Wenn Sie Ihr Zielpulsniveau richtig angegeben haben (bzw. wenn Sie Ihr maximales Pulsniveau hinlänglich genau ermittelt haben), verbessert eine Fortsetzung des Tests dessen Genauigkeit nicht weiter. Falls Sie eine zu hohe maximale Herzfrequenz eingeben, wird Ihre Fitness vom System überschätzt. Sollten Sie eine zu geringe maximale Herzfrequenz eingeben, wird gleichermaßen Ihre Fitness vom System unterschätzt.
3. Drücken Sie die Taste BACK/STOP, oder halten Sie die Tretbewegung an, um den Test zu beenden, sobald Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Das Cockpit zeigt daraufhin in der Anzeige das Testergebnis an:

HERREN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX) **1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT**							
ALTER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

DAMEN / MAXIMALE SAUERSTOFF-AUFNAHMEKAPAZITÄT (VO2MAX) **1 = SEHR SCHLECHT, 7 = SEHR GUT**							
ALTER	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Crosstrainer nicht nachgeeicht werden.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Das C45 ist mit Transporträdern versehen. Um Schäden zu vermeiden, das C45 nach folgenden Anweisungen transportieren:

- Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen.
- Um das C45 zu transportieren braucht man zwei Erwachsene. An der Vorderseite an beiden Seiten des Geräts Platz nehmen und einen festen Griff and den Handgriffen nehmen. Die Vorderseite des Geräts so aufheben, dass sich das Hinterteil des Geräts auf den Transporträder zieht. Das Gerät umziehen und es vorsichtig auf seinen neuen Platz senken.

Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.
Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

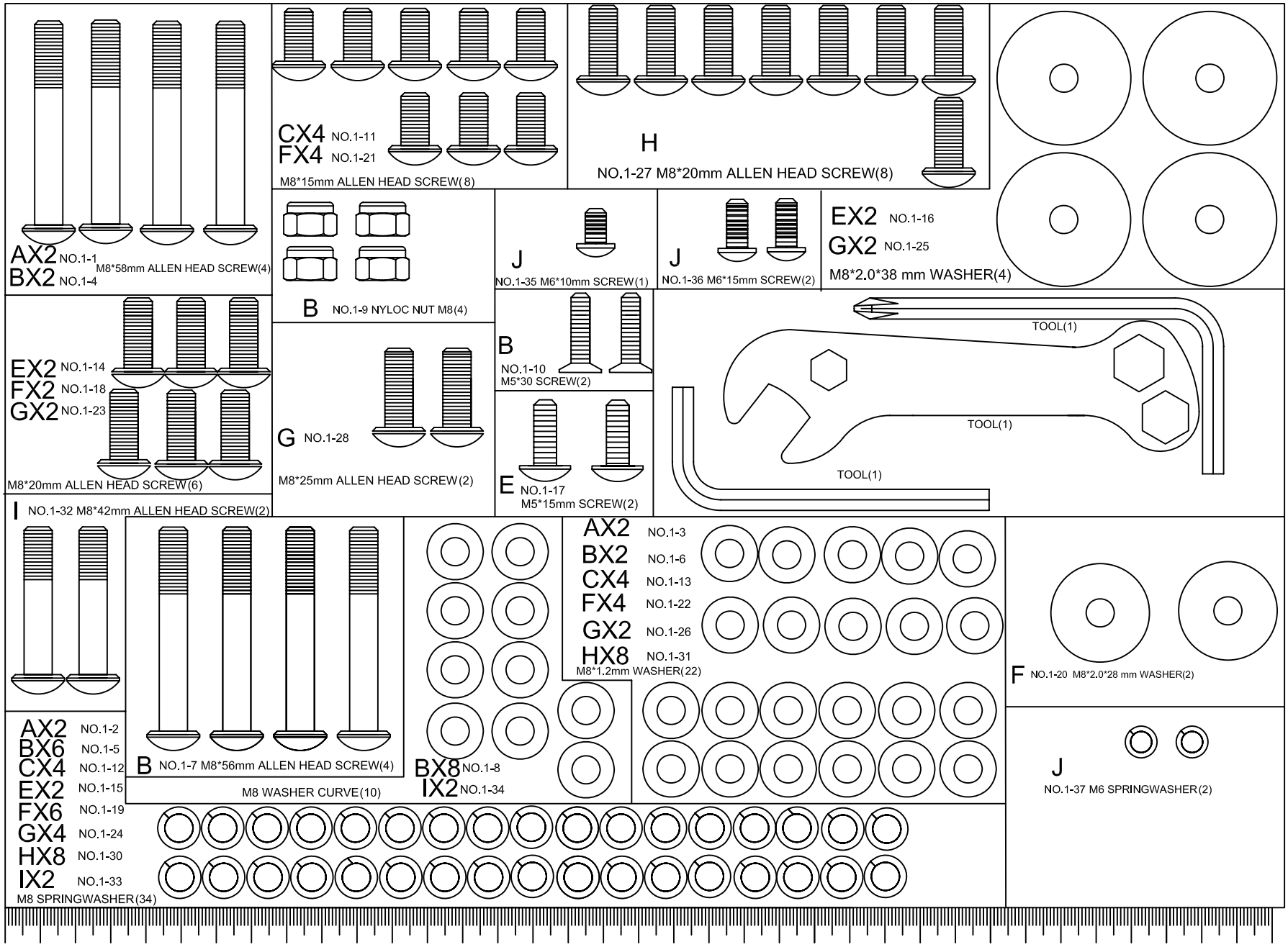
TECHNISCHE DATEN

Länge	183 cm
Breite	70 cm
Höhe	176 cm
Gewicht	76 kg

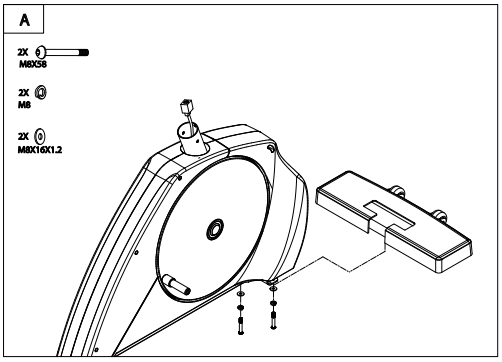
Das C45 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitstandards (Class A, EN-957, Teil 1 und 9). Die Präzision der Leistungsmessung wird während Fabrikation mit einem Dynamometer versichert. Die Rechnung der Trainingsleistung beruht sich auf die Drehungsgeschwindigkeit und das Moment. Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

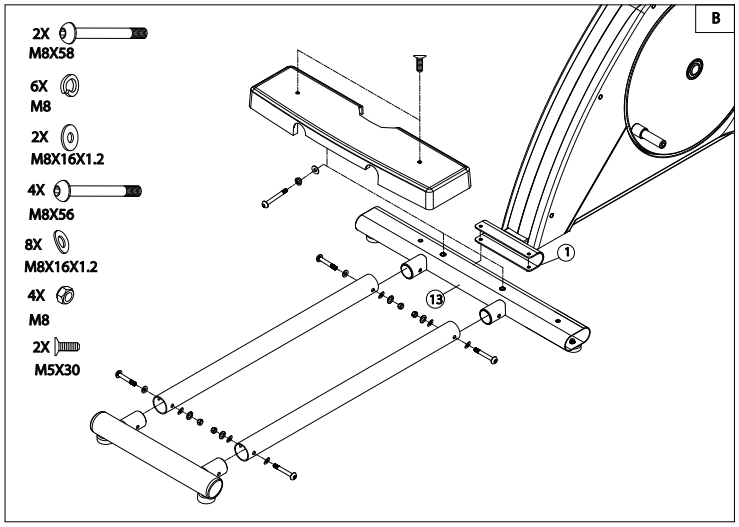
WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!


AX2 NO.1-1
BX2 NO.1-4
M8*58mm ALLEN HEAD SCREW(4)
CX4 NO.1-11
FX4 NO.1-21
M8*15mm ALLEN HEAD SCREW(8)
H
NO.1-27 M8*20mm ALLEN HEAD SCREW(8)
B NO.1-9 NYLOC NUT M8(4)
J
NO.1-35 M6*10mm SCREW(1)
J
NO.1-36 M6*15mm SCREW(2)
EX2 NO.1-16
GX2 NO.1-25
M8*2.0*38 mm WASHER(4)
EX2 NO.1-14
FX2 NO.1-18
GX2 NO.1-23
M8*20mm ALLEN HEAD SCREW(6)
G NO.1-28
M8*25mm ALLEN HEAD SCREW(2)
B
NO.1-10
M5*30 SCREW(2)
E NO.1-17
M5*15mm SCREW(2)
TOOL(1)
TOOL(1)
TOOL(1)
I NO.1-32 M8*42mm ALLEN HEAD SCREW(2)
AX2 NO.1-3
BX2 NO.1-6
CX4 NO.1-13
FX4 NO.1-22
GX2 NO.1-26
HX8 NO.1-31
M8*1.2mm WASHER(22)
F NO.1-20 M8*2.0*28 mm WASHER(2)
AX2 NO.1-2
BX6 NO.1-5
CX4 NO.1-12
EX2 NO.1-15
FX6 NO.1-19
GX4 NO.1-24
HX8 NO.1-30
IX2 NO.1-33
M8 SPRINGWASHER(34)
B NO.1-7 M8*56mm ALLEN HEAD SCREW(4)
M8 WASHER CURVE(10)
BX8 NO.1-8
IX2 NO.1-34
J
NO.1-37 M6 SPRINGWASHER(2)

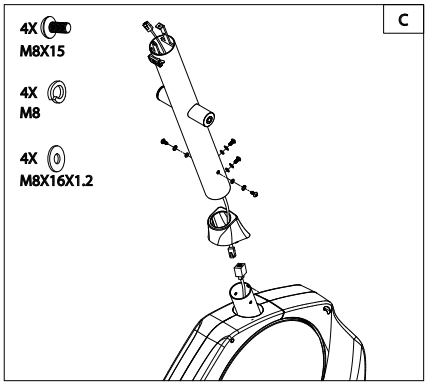
A


2X
M8X58
2X
M8
2X
M8X16X1.2

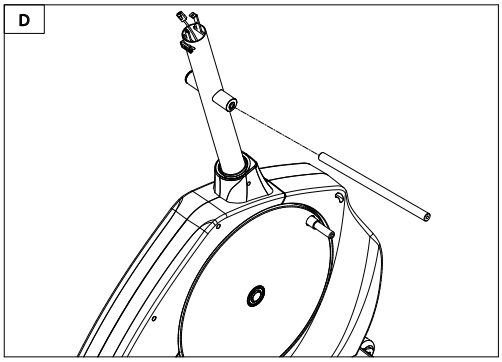
B

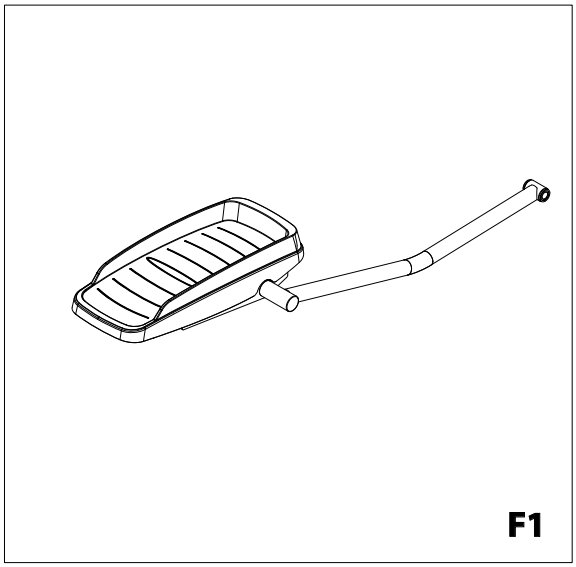

2X
M8X58
6X
M8
2X
M8X16X1.2
4X
M8X56
8X
M8X16X1.2
4X
M8
2X
M5X30
1
13

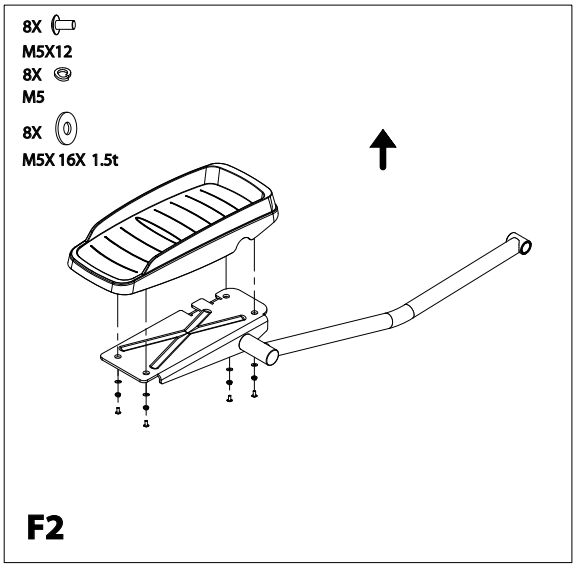
C

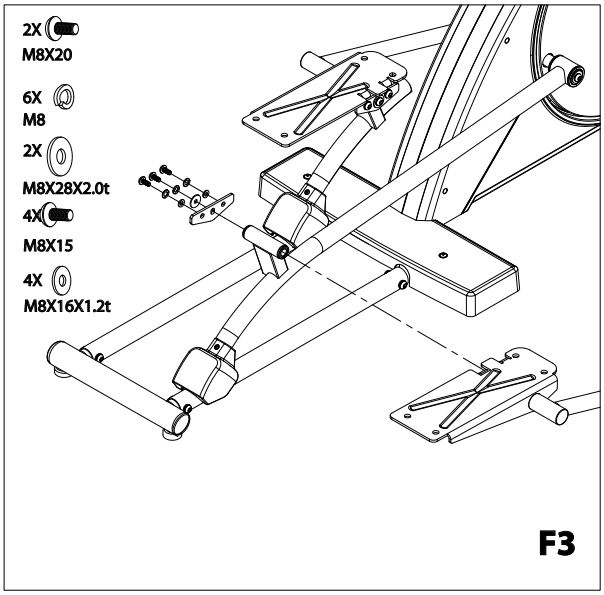

4X
M8X15
4X
M8
4X
M8X16X1.2

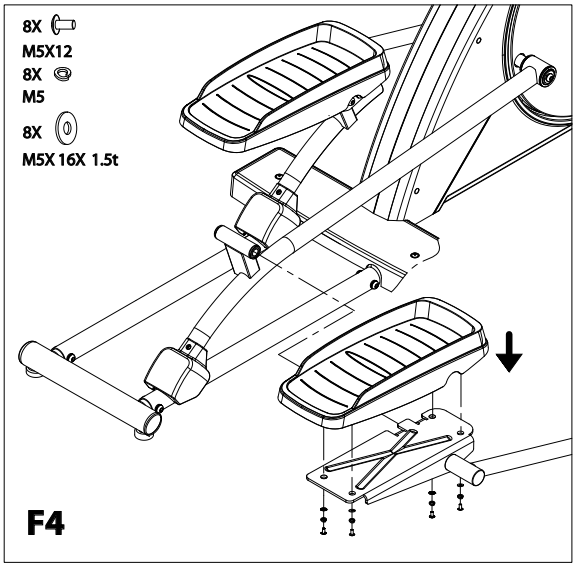
D

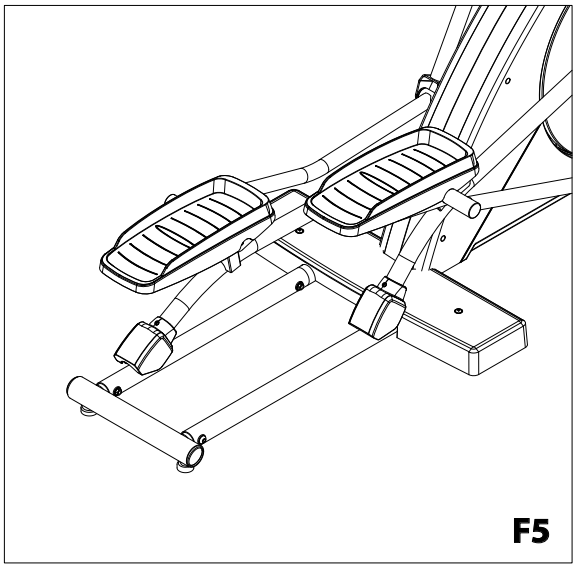



F1


8X
M5X12
8X
M5
8X
M5X 16X 1.5t
F2


2X
M8X20
6X
M8
2X
M8X28X2.0t
4X
M8X15
4X
M8X16X1.2t
F3


8X
M5X12
8X
M5
8X
M5X 16X 1.5t
F4


F5

G

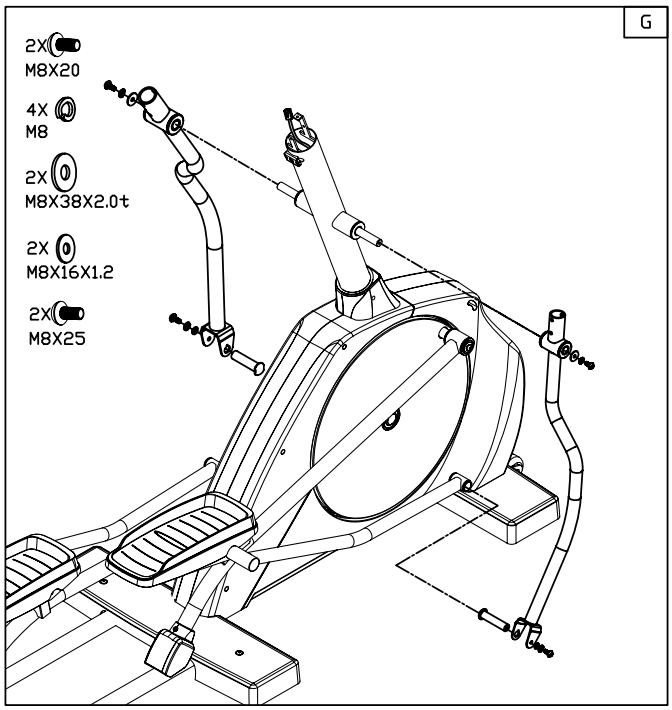
2X
M8X20

4X
M8

2X
M8X38X2.0t

2X
M8X16X1.2

2X
M8X25

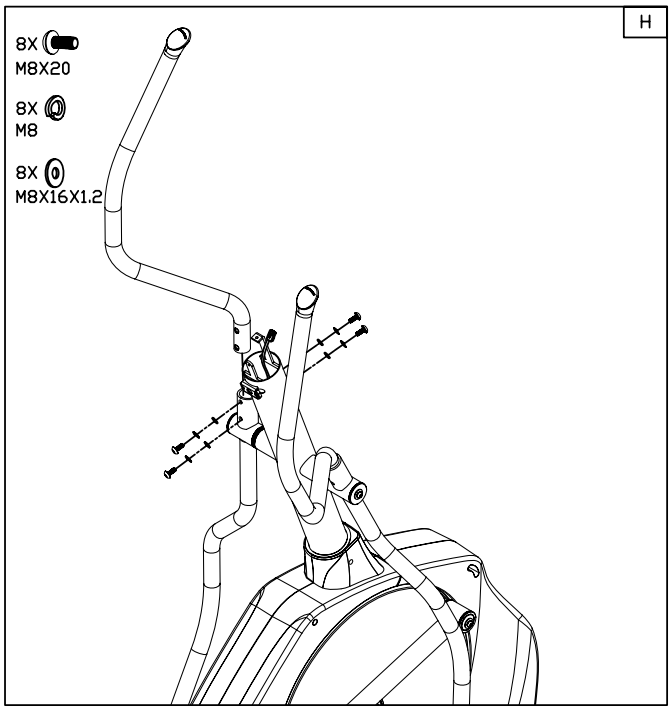


H

8X
M8X20

8X
M8

8X
M8X16X1.2

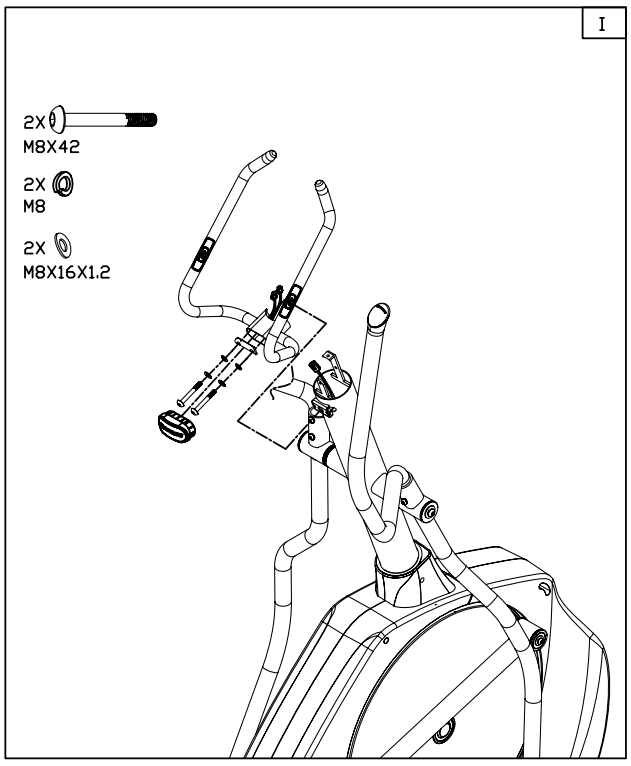


I

2X
M8X42

2X
M8

2X
M8X16X1.2



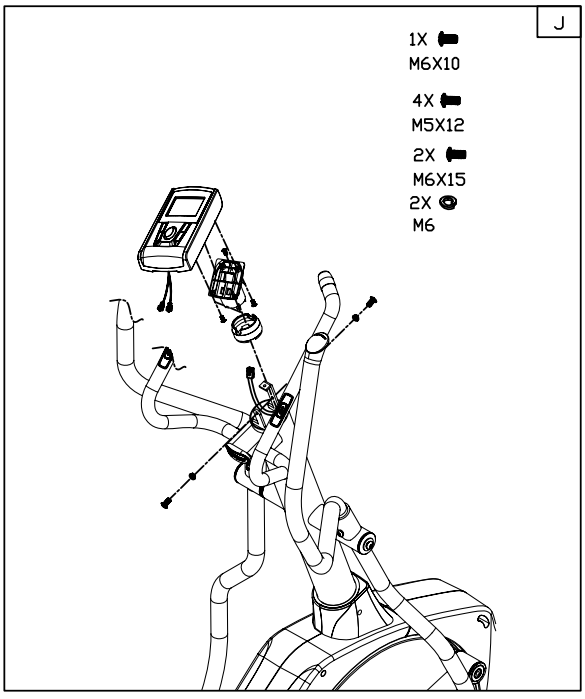
J

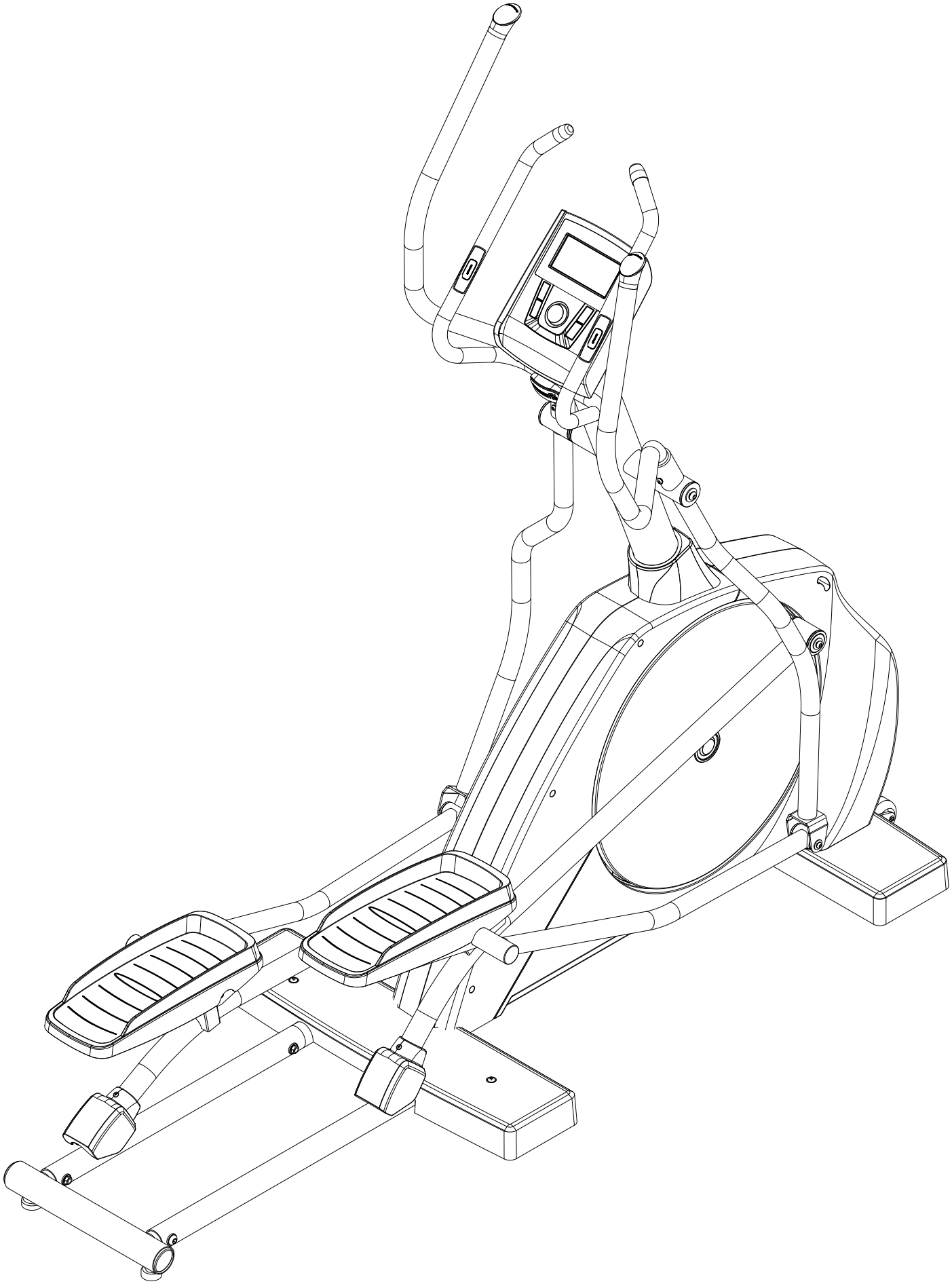
1X
M6X10

4X
M5X12

2X
M6X15

2X
M6

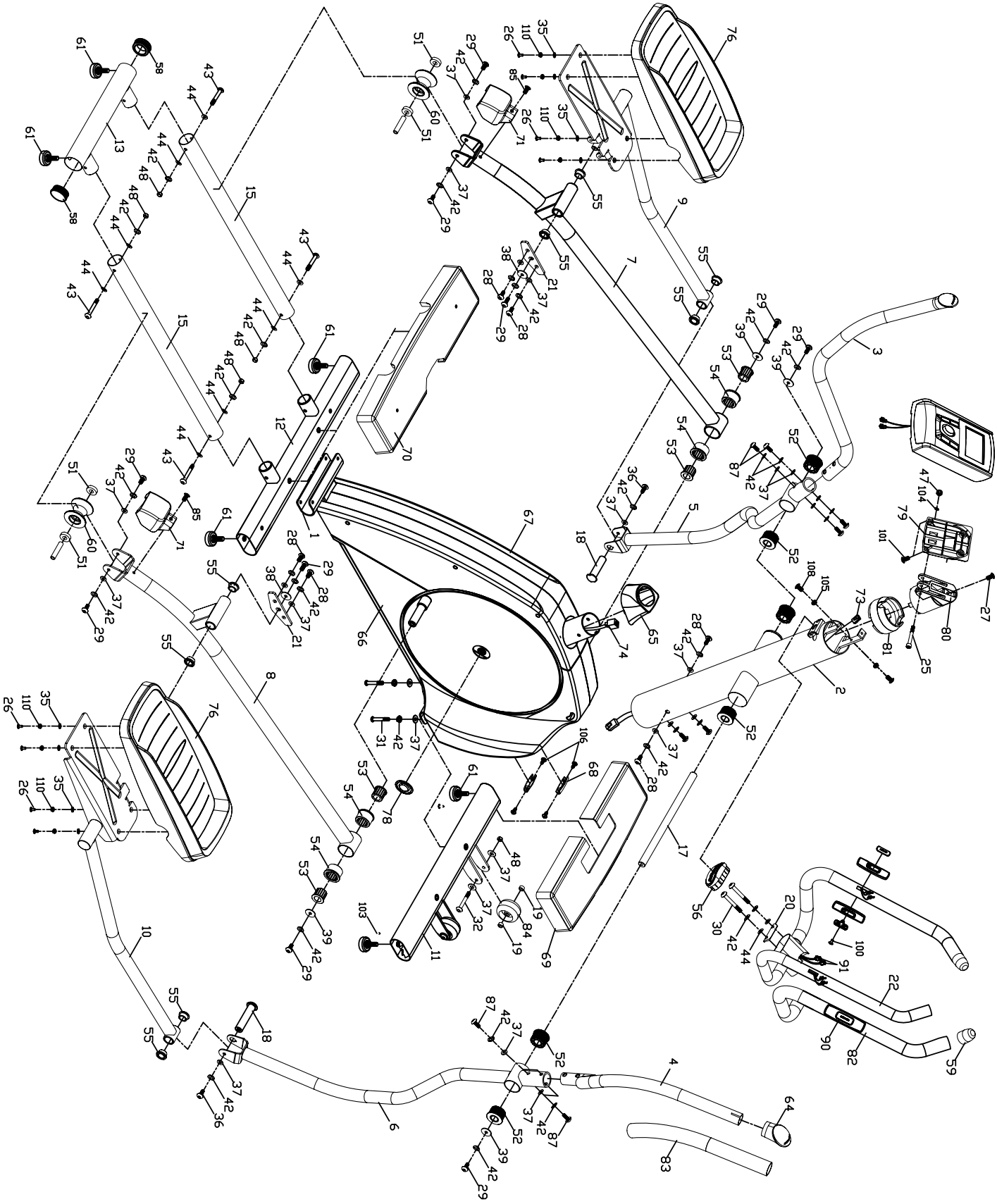




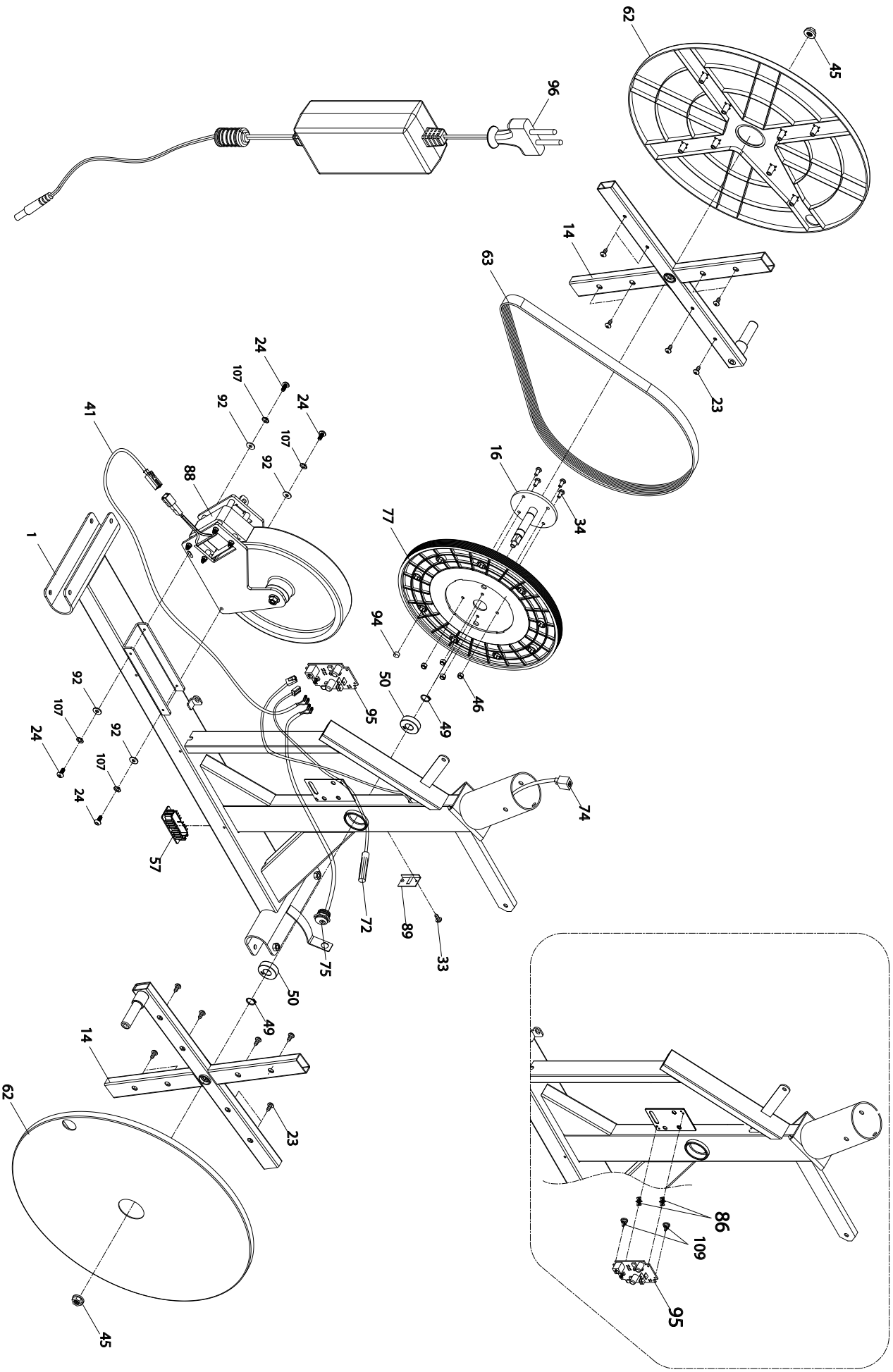
PARTS LIST

1	Base frame	1
2	Upright tube (incl. part 52)	1
3	Upper moving handle bar (L) (incl. part 64, 83)	1
4	Upper moving handle bar (R) (incl. part 64, 83)	1
5	Lower moving handle bar (L) (incl. part 52)	1
6	Lower moving handle bar (R) (incl. part 52)	1
7	Pedal tube (L) (incl. part 53-55)	1
8	Pedal tube (R) (incl. part 53-55)	1
9	Outer pedal post (L) (incl. part 55)	1
10	Outer pedal post (R) (incl. part 55)	1
11	Front foot (incl.19,32,37,48,61,84,103)	1
12	Middle foot (incl. part 61)	1
13	Rear foot (incl. part 58,61)	1
14	Cross frame	2
15	Rail for roller	2
16	Axle for pulley	1
17	Axle for moving handle bars	1
18	Pedal shaft	2
19	Transport wheel bushing	4
20	Fixed handle bar bracket	1
21	Pedal fixing bracket	2
22	Fixed handlebar (incl. part 59,82,90,91,100)	1
23	M5*20mm DIN 7981C Self tapping screw	16
24	M6*14mm ISO 7380 Allen head screw	4
25	M6*53mm DIN 912 Allen head screw	1
26	M5*12mm DIN 7985A Screw	8
27	M6*10mm DIN 7985A Screw (*1 pc)	1
28	M8*15mm ISO 7380 Allen head screw (*8 pcs)	8
29	M8*20mm ISO 7380 Allen head screw (*6 pcs)	10
30	M8*42mm ISO 7380 Allen head screw (*2 pcs)	2
31	M8*58mm ISO 7380 Allen head screw (*4 pcs)	4
32	M8*63mm ISO 7380 Allen head screw	2
33	M6*12mm DIN 7981 C Screw	1
34	M6*18mm DIN 933 Hex head bolt	4
35	M5*1,5mm DIN 125A Washer	8
36	M8*25mm ISO 7380 Allen head screw (*2 pcs)	2
37	M8*1,2mm DIN 125A Washer (*22 pcs)	30
38	M8*2*28mm Washer (*2pcs)	2
39	M8*2*38mm Washer (*4pcs)	4
40	Axle for roller	2
41	Extension wire	1
42	M8 DIN 127 B Spring washer (*34 pcs)	38
43	M8*56mm ISO 7380 Alen head screw (*4 pcs)	4
44	M8 DIN 137 A Curve washer (*10 pcs)	10
45	3/8" turning plate axle nut	2
46	M6 DIN 985 Nyloc nut	4
47	M6 DIN 985 Nyloc nut	1
48	M8 DIN 985 Nyloc nut (*4 pcs)	6
49	17*1mm DIN 471 Retaining ring	3
50	6203 ZZ Bearing	2
51	6001 ZZ Bearing	4
52	Moving handle bar bushing	2
53	Inner pedal post bushing_1	2
54	Inner pedal post bushing_2	2
55	Pedal post bushing	8
56	Oval end cap	1
57	Square cap for 30 x 70mm tube	1
58	Round end cap for rail tube	2
59	Fixed handlebar end cap	2
60	Roller (incl. part 51)	2
61	Height adjustment screw	6
62	Turning plate	2
63	Belt	1
64	Moving handlebar end cap	2
65	Head tube sleeve	1
66	Main cover (L)	1
67	Main cover (R)	1
68	Screw cover	2
69	Front foot cover	1
70	Middle foot cover	1
71	Roller cover	2
72	Sensor wire	1
73	Upper UI cable	1
74	Lower UI cable	1
75	DC wire	1
76	Pedal	2
77	Pulley (incl. part 94)	1
78	Turning plate cap	2
79	UI mounting clamp	1
80	Base for user interface	1
81	Head tube adaptor	1
82	Fixed handlebar foam	2
83	Moving handlebar foam	2
84	Transport wheel	2
85	M5*15mm DIN 7981C Screw (*2 pcs)	2
86	Plastic spacer for control board	2
87	M8*15mm ISO 7380 Allen head screw (*8 pcs)	8
88	EMS system (incl. part 63)	1
89	Sensor bracket	1
90	Hand pulse sensor set	2
91	Hand pulse wire	2
92	M6*1,2mm DIN 126 Washer	4
93	User interface UI	1
94	Magnet	9
95	Control board	1
96	Adaptor 26V/2.3A	1
100	M3*12mm DIN 7981C Screw	2
101	M5*12mm DIN 7985A Screw	4
102	M5*30mm DIN 7981C Screw (*2 pcs)	2
103	M5*20mm DIN 965A Self tapping screw	2
104	M6*1,2mm DIN 126 Washer	1
107	M6 DIN 127 B Spring washer	4
108	M6*15mm DIN 7985A Screw (*2 pcs)	2
109	Plastic spacer	2
110	M5 DIN 127 B Spring washer	8
111	M6*2T DIN 127 B Spring washer (*2 pcs)	2
112	M4*15mm DIN 7981C Screw	4
-	Hardware kit	1
-	Owner's manual	1
-	Warranty booklet	1
-	Label set	1

C45 EXPLODED VIEW



10TUC45X00


62
45
96
14
63
23
24
107
92
41
88
16
34
77
1
94
50
46
49
95
74
57
72
89
33
75
86
109
95